



Belevingsdag Gezond Leven: Maak het jezelf gemakkelijk in de keuken

Inhoudstafel

- Traybake loaded zoete aardappel nacho's p.3
- Groente traybake met croutons
en geitenkaas p.5
- Geroosterde saladebowl met tahindressing p.7
- Traybake met gehaktballetjes, pompoen
en zoete ui p.9

Traybake loaded zoete aardappel nacho's

4 personen

45 min bereiding

Ingrediënten

- 600 g bloemkool
- 800 g zoete aardappel
- 1 limoen
- 1 plantje koriander
- 1 teen knoflook
- 1 stuk groene chilipeper
- 2 el Mexicaanse mix
- ½ el gerookt paprikapoeder
- 2 avocado's
- 400 g bonen
- 100 g geraspte cheddar
- Olijfolie
- Een snuifje komijnpoeder
- Zwarte peper

Bereidingswijze

Vorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de zoete aardappel in schijfjes van 1 cm. Snijd de helft van de limoen in partjes (voor de afwerking) en hak de koriander en knoflook fijn. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en hak de peper in fijne ringen.

Traybake

3. Hussel de bloemkool en zoete aardappel op de bakplaat door elkaar met een flinke scheut olijfolie, de Mexicaanse mix, gerookt paprikapoeder, komijnpoeder (optioneel), zout en zwarte peper. Zorg dat alles goed verdeeld ligt of neem een tweede bakplaat (zie tip).
4. Rooster 20 min. in de oven.

Guacamole

5. Prak intussen de avocado met een vork of staafmixer. Breng op smaak met olijfolie, een kneepje limoensap van de overgebleven limoen, zout en zwarte peper.

Afwerking

6. Haal de bakplaat uit de oven. Schik de bonen (uitgelekt) erbij en verdeel de chilipeper en cheddar erover. Schuif de bakplaat opnieuw de oven in en rooster nog 8-10 min., tot de kaas gesmolten is.
7. Werk de traybake af met enkele toefjes guacamole, een partje limoen en koriander.

Traybake loaded zoete aardappel nacho's



TIP

Geef de groenten genoeg ruimte op de bakplaat. Als ze niet op elkaar liggen, kunnen ze hun vocht kwijt en worden ze lekker krokant geroosterd.

Groente traybake met croutons en geitenkaas

4 personen

45 min bereiding

Ingrediënten

- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 1 koolrabi
- 400 g kikkererwten
- 350 g kerstomaten
- 1 (volkoren) broodje
- 1 el italiaanse kruiden
- 1 plantje verse bieslook
- 1 plantje verse munt
- 150 g volle yoghurt
- 1 stuk rode bieten
- 250 g geitenkaas
- 100 g rucola
- Olijfolie
- 4 el witte wijnazijn
- 2 el suiker
- 1,5 kl paprikapoeder
- Zwarte peper

Bereidingswijze

Vorbereitung

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bedek 2 bakplaten met bakpapier.
2. Snijd de rode ui in fijne ringen en pek in een kommetje met 4 el water, de witte wijnazijn, suiker en een snuifje zout. Schep goed om en zet opzij.

Traybake

3. Pers de knoflook.
4. Schil de koolrabi en snijd in fijne frietjes van ongeveer 0,5 cm.
5. Schep de koolrabi, kikkererwten (uitgelekt), kerstomaten in een kom en strooi er de helft van de knoflook over.
6. Kruid met het paprikapoeder, zout en zwarte peper.
7. Giet er een flinke scheut olie bij en schep goed om.
8. Verdeel over een bakplaat en schuif zo'n 12 min. de oven in.

Croutons

9. Snijd intussen het brood in croutons en schep op de tweede bakplaat.
10. Kruid met Italiaanse kruiden, zout en zwarte peper, besprenkel met een flinke scheut olie en schuif zo'n 7 min. de oven in tot de croutons goudbruin kleuren.
11. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Groente traybake met croutons en geitenkaas

4 personen

45 min bereiding

Bereidingswijze

Saus

12. Snipper de bieslook en munt fijn en schep in een kommetje met de yoghurt. Kruid met de rest van de knoflook, zout en zwarte peper.
13. Schil de rode biet en rasp fijn. Schep de gepekelde rode ui (inclusief de witte wijnazijn) onder de bieten. Proef en breng op smaak met zout en zwarte peper.
14. Snijd de geitenkaas in plakjes van ongeveer 1 cm dik (zie tip).

Afwerking

15. Verdeel de rode biet, koolrabi, kikkererwten en kerstomaten over de borden. Werk af met de geitenkaas, croutons, een handje rucola en de saus.



TIP

Heb je liever warme geitenkaas? Snijd in plakjes van 2 cm, schep op een bakplaat met bakpapier en schuif 8 min. de oven in.

Geroosterde saladebowl met tahindressing

4 personen

35 min bereiding

Ingrediënten

- 400 g kikkererwten
- 800 g zoete aardappel
- 3 rode bieten
- 600 g spruitjes
- 3 el tandoorikruiden
- 1 plantje verse peterselie
- 1 plantje verse munt
- 1 rode chilipeper
- 1 teen knoflook 1 sjalot
- 50 g amandelen
- 50 g tahin
- 200 g spinazie
- 8 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- Zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bedek een bakplaat (of meerdere) met bakpapier.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder stromend water en dep droog met keukenpapier, zo worden ze straks lekker krokant in de oven. Stort op de bakplaat en houd bij elkaar.
3. Snijd de zoete aardappel en rode biet in blokjes van 1-2 cm (schillen hoeft niet). Schik ook op de bakplaat, maar houd gescheiden van elkaar (zie tip). Maak de spruitjes schoon en schik ernaast. Kruid alles met de tandoorikruiden, de helft van de olijfolie, zout en zwarte peper. Rooster 25-30 min. in de oven, tot de groenten gaar zijn en de kikkererwten krokant.
4. Kruidenolie: hak, met een mes of in een hakmolen, de verse kruiden, knoflook, chilipeper (verwijder de zaadjes voor minder pit) en sjalot zeer fijn. Schep om met de rest van de olijfolie en rode wijnazijn.
5. Hak de amandelen grof. Schik de laatste 10 min. (apart) mee op de bakplaat en rooster mee.
6. Meng de tahin met een scheutje water, zout en zwarte peper, tot een vloeibare dressing. Meng 2/3 van de kruidenolie door de tahin. Schep de spinazie door de dressing en schik in een bowl.
7. Schep de geroosterde groenten, kikkererwten en gehakte amandelen ook in de bowl. Werk af met de rest van de kruidenolie

Geroosterde saladebowl met tahindressing



TIP

Ik hou ervan dat de verschillende groenten gescheiden blijven voor de presentatie. Ook de kikkererwten blijven krokanter als je ze niet onder de groenten schept. Het vraagt wel wat meer werk om met de olie en kruiden te mengen.

Traybake met gehaktballetjes, pompoen en zoete ui

4 personen

50 min bereiding

Ingrediënten

- 1 teen knoflook - 1 teentje
- 1 plantje verse dragon
- 1 plantje verse munt
- 500 g (plantaardig) kneed gehakt
- 3 stuks rode ui
- 1 kg pompoen
- 800 g vastkokende aardappelen
- 2 stuks rode appel
- 300 g witte kool
- 30 g zonnebloempitten
- Olijfolie
- 4 el balsamicoazijn
- 1 el bruine suiker
- Zwarte peper

Bereidingswijze

Vorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Hak de knoflook en munt fijn. Meng in een grote kom de knoflook en de helft van de munt met het kneedgehakt. Kruid het geheel af met zout en zwarte peper. Rol balletjes van het gehakt ter grootte van een pingpongbal en schik op de bakplaat.

Traybake

3. Snijd de ui in partjes. Snijd de pompoen in blokjes (schillen hoeft niet). Snijd de aardappelen in blokjes van 3-4 cm (schillen hoeft niet).
4. Hussel de ingrediënten door elkaar op de bakplaat met het balsamicoazijn, een scheut olijfolie en kruid met de suiker, zout en zwarte peper (zie tip).
5. Schuif zo'n 25-30 min. in de oven.

Salade

6. Snijd intussen de appel en witte kool in fijne reepjes. Rits de blaadjes van de takjes dragon en snipper fijn. Meng de appel, witte kool, dragon en zonnebloempitten onder elkaar en breng het geheel op smaak met een scheut olijfolie, zout en zwarte peper.
7. Controleer of de balletjes en groenten gaar zijn en haal uit de oven. Meng er de rest van de munt onder en serveer met de frisse salade.

Traybake met gehaktballetjes, pompoen en zoete ui



TIP

Door de groenten en balletjes af te werken met de balsamicoazijn een beetje suiker, krijgen de groenten en dan vooral de rode ui een heerlijk pittige, warmzoete smaak. Wil je dat die smaak nog meer uitgesproken is, voeg dan nog wat extra balsamicoazijn toe. Past niet alles op dezelfde bakplaat, verdeel alles dan gelijk over twee bakplaten.

Meer inspirerende momenten?



**Check onze
workshops en
lezingen!**



**BEKIJK ONS
AANBOD**



 **COLRUYTGROUP
Academy**